ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ராக்ஷஸ
கார்த்திகை
மலர் 13

1975
நவம்பர்
இதழ் 11

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு.　　தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

பதினாறும் பெற்று!!

பதினாறும் பெற்றுப் பெருவாழ்வு வாழவேண்டும் எனப் பெரியோர் வாழ்த்துவது வழக்கம். நாமிருவர் நமக்கிருவர் என்ற முக்கோண சிந்தையுள்ள இன்றைய சந்ததியினர் இந்த வாழ்த்தைக் கேட்டவுடனே பதறி எழுவர். 'பெற' வேண்டியவை பிள்ளை-பெண் மட்டுமல்ல. மேலும் பதினைந்து பேறுகள் உள்ளன. அவைகளைக் காட்டும் காளமேகப் புலவரின் பாட்டு இதோ :—

துதி வாணி வீரம் விசையம் சந்தானம் துணிவு தனம்
அதி தானியம் சௌபாக்கியம் போகம் அறிவு அழகு
புதிதாம் பெருமை அறங் குலம் நோயின்மை பூண் வயது
பதினாறு பேறும் தருவாய் மதுரைப் பராபரனே.

கல்வி, மன உறுதி, வெற்றி, பிள்ளைப்பேறு, துணிவு, செல்வம், தானியம், நன்மை, இன்பம், அறிவு, அழகு, புகழ், அறம், குடிப்பிறப்பு, நோயின்மை, நீண்ட வாழ்நாள் என இவை பதினாறு பேறுகள், நாம் ஒவ்வொருவரும் வேண்டிப் பெறவேண்டியவை. இப்பேறுகள் பெறும் தகுதிபெற கடும் உழைப்பு தேவை.

ஆதாரம் — இந்து சமயச் செய்தி.
வெளியிடுபவர் :- இந்து சமய மன்றம்,
12, சாலைத்தெரு, காஞ்சீபுரம்-2.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

उ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5077 ராக்ஷஸ கார்த்திகை மலர்-13		1975 நவம்பர் இதழ்-11

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

मेधा देवी जुषमाणा न आगात्
विश्वाची भद्रा सुमनस्यमाना ।
त्वया जुष्टा नुदमाना दुरुक्तान्
बृहद्वदेम विदथे सुवीराः ॥

இறைவ! புதிய நூல்களைக் கற்கவும் அவைகளின் உட்பொருளறியவும் கற்றதை வாழ்நாள் முழுதும் நினைவிற் கொள்ளவும் உதவும் தைவீகமான மேதை எனும் சக்தி மிகவும் நல்ல மனமுள்ளவளாக எம்மை வந்தடைய அருள்வாயாக! அந்த தைவ சக்திதான் உலகமனைத்தையும் அறியத் தகுதி தருபவள். அவளிருக்குமிடத்தில் மங்களம் பெருகும். இறைவன் அருளால் எம்மை வந்தடைந்துள்ள மேதா தேவியே! உனது சேர்க்கையால், நேர்மையான வாழ்க்கை முறைக்குச் சிறிதும் பயன்படாத கெட்ட பேச்சுக்களை (கெட்ட நினைப்பை – கெட்ட செயலையும் கூட)த் தவிர்ப்போம். நல்லறிவு பெற்றவர்களாக எமது ஸந்ததியினரை வாழச்செய்வோம். நற்பணிகளில் ஈடுபடுவோம். வாழ்க்கைக்குப் பயன் தரும் மிக அரிய பெரிய விஷயங்களைப்பற்றிய சர்ச்சைகளில் ஈடுபடுவோம்.

– மேதாஸூக்தம்.

இன்ப - துன்பங்களுக்கு மூலங்கள்

(அக்டோபர் இதழின் தொடர்ச்சி)

(2) ஞானேந்திரியங்களில் தோல் ஸ்பரிச அறிவின் ஸ்தானம். மற்ற அறிவு இந்திரியஸ்தானங்களைவிட தோலுக்கு முக்கியத்துவம் அதிகம். ஸ்பரிச அறிவு தேகத்தின் வெளிப்புரத்தில் மட்டுமல்ல, உள் புரத்திலும் எங்கிலும் உணரப்படவேண்டியுள்ளது. ஆதலால் ஸ்பர்ச அறிவு எந்த ஸ்தானத்தை ஆசிரயித்திருக்கிறதோ, அந்த ஸ்தானம் தோல் என்று தீர்மானிக்கவேண்டியுள்ளது இந்த ரீதியில் தோல் மேல்புரம் தேகத்தின் போர்வையாக மூடியிருப்பதுமட்டுமல்ல, உள் புரத்திலும் எங்கிலும் ஏகமாய் வியாபித்துள்ளது. மேல்தோல் ஸ்பர்ச ஞானத்துடன் சிவப்பு வெளுப்பு முதலிய நிறத்திற்கும் ஆசிரயமானது. உள்தோல் ஸ்பரிச ஞானத்திற்குமட்டும் ஆசிரயம். நிறத்திற்கு இல்லை என்பது வித்தியாசம்.

மேலும் கண் காது மூக்கு நாக்கு இந்திரியங்கள், ரூபம் சப்தம் வாசனை சுவைகளை அறிவதும் அந்த இந்திரியங்களில் இருக்கும் ஸ்பர்ச ஞானநாடிகளின் வழியாகவே. இவ்விதம் ஸ்பர்சேந்திரிய ஸ்தானம் மற்ற இந்திரியங்களிலும் வியாபகமாய் உள்ளது விசேஷம்.

தோல் சம்பந்தமாக உண்டாகும் மானஸ சாரீர துன்பங்களுக்கு மூலங்களாக இருப்பது—தோலுக்கும் ஸ்பர்சப் பொருளுக்கும் ஏற்படும் ஒழுங்கீனமான யோகங்கள். அதியோகம் அயோகம் விபரீதயோகம் ஆகிய மூன்று விதங்கள்.

(1) அதியோகம் — மிகவும் சூடான கொதிக்கும் வெந்நீரில் குளித்தல், காயும் நெய் எண்ணெய் தோலில் படுதல், நீராவிக்கு இலக்காய் ஆவது, கோடைகாலத்தில் நடுப்பகல் கடும் வெய்யிலில் அதிக நேரம் நிற்பது, அக்கினி ஜ்வாலைக்கு அருகில் இருப்பது முதலிய அதிஉஷ்ண ஸ்பர்சம் தோலில் படுவது ஒருவிதம். இது தோலின் பலத்தையும் ஸ்பரிச அறிவையும் சீக்கிரமே அழிக்கும். மேலும் ரக்த தாதுவையும் உடனே கெடுக்கும். மற்றவிதம் — கடும் பனியுள்ள நேரத்தில் அதிசீதளமான தண்ணீரில் குளித்தல், கடும் பனிக்குளிரில், திறந்த வெளியில், போர்வைகூட இல்லாமல் வெறுமையாக நிற்பது போன்ற அதிசிதளமான ஸ்பர்சமும் தோலைப் பலஹீனப்படுத்திக் கேடுறுத்தும் அதியோகம் ஆகும். சீதோஷ்ண நிலையில் கூடக்குறைவு இல்லாவிட்டாலும், சண்டமாருதப் பேய்க்காற்றில் திறந்த உடலுடன் அதிநாழிகை நிற்பதும் ஒருவித அதியோகம். தோலை வறட்சியாக்கும்.

(2) அயோகம்—சீதம் உஷ்ணம் நடுத்தரம் எவ்விதமான ஸ்பர்சமும் தோலில் சேராதபடி, ஸ்நானம் அப்யங்கம் எதுவும் இல்லாதபடி

கவசத்தையே தரித்துக்கொண்டு, சூரிய வெளிச்சமே உடம்பில் படாத படி. காற்றில்லாத இருட்டறையில் எப்பொழுதும் ஒளிந்திருத்தல், அல்லது சீதோஷ்ண காலத்திற்கும் உடல் நிலைகளுக்கும் தகுதியாக வேண்டிய அளவு சீதோஷ்ண ஸ்பரிசங்களை அடையாமல் மிகமிகக் குறைவாய் க்ஷணநேரமாத்திரம் தோலுக்கு ஏதோ சிறிது ஸ்பர்சம் ஏற்படும்படி இருத்தலும், தோலின் சக்தியை அழித்து அளவற்ற தோல் நோய்களுக்கு மூலமாகும்.

(3) **விபரீதயோகம்**—வெய்யில் அக்கினி முதலியதன் சம்பந்தத்தினுல் தோலில் அதிகம் சூடு ஏற்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பத்தில் அதிகச்சூடு தணிந்து இயற்கைதாபம் வருவதற்கு முன்பே சூட்டுடனேயே நல்ல குளிர்ந்த நீரில் திடீரென்று மூழ்கி தோலின் சூட்டைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல், அல்லது மண் பானையின் மிக சீதஜலம், பனிக்கட்டி சேர்த்த ஜலம், ரி:பிரிஜிரேடர் ஜலம் பருகி தாகத்தினுல் வந்த வாய் நாக்கு வயிறு வறட்சியைத் திடீரென்று குறைத்துக்கொள்ளுதல், ஓடியாடி தேகாப்பியாசங்களினுல் தோலில் ஒழுகும் வியர்வையும் சூடும் அடங்கும்முன், சீதளஜல ஸ்நானபானம் முதலியதினுல், ஏதோ செயற்கையினுல் ஏற்பட்ட தோலின் அதிக தாபம் தானுக ஓரளவு தணிவதற்குள் நல்ல குளிர்ச்சி வஸ்துவினுல் தோல் சூட்டை அவசரமாய் தணியச் செய்வது ஒருவித விபரீதயோகம்.

இவ்வாறே செயற்கைக் குளிர் வாயுவினுல் குளிரச் செய்யப்பட்ட (air conditioned) அறைக்குள் அடங்கியிருந்ததால் தோலின் இயற்கை மேல்சூடு மிகவும் குறைந்துள்ள சந்தர்ப்பத்தில் திடீரென்று வெளியில் உஷ்ணக்காற்றுள்ள இடத்திற்கு வருவது, சூடான வெந்நீரிலும், நல்ல சீதமான தண்ணீரிலும் ஒரே சமயத்தில் மாற்றி மாற்றிக் குளிப்பது போன்றது இரண்டாவதுவித விபரீதயோகம்.

மலைகளில் காடுகளில் சில தருக்கள் சில பர்வகாலத்திய புஷ்பங்கள் காபி டீ புகையிலை கஞ்சா அபின் செடிகள் முதலியதின் காற்றில் பழக்கமில்லாமல் புதிதாய் நீண்டநேரம் நிற்பது மூன்ருவதுவித விபரீதயோகம்.

சோப்பு தனிசீயக்காய் போன்ற தோலின் நெய்ப்புப்பசையை அடியோடு அகற்றும் மற்றும் லேபனங்கள், வாசனைப் பவுடர்கள் முதலியதைத் தோலின்மேல் சும்மா தேய்ப்பது, அசுத்தமான அழுக்கான ஆடைகள் பாதரக்ஷைகள் ஆபரணங்களை அணிதல் முதலியவை நாலாவதுவித விபரீதயோகம்.

தோல் மகத்தான இந்திரியம். அதைத் துன்புறுத்தும் ஸ்பர்சங்களுடைய ஒழுங்கின யோகங்களும் பல. சில எளிதில் தடுத்துக் கொள்ள முடியாதவை. தோலின் நோய்கள் தோலைமட்டுமல்ல, ரக்த தாதுவை சீக்கிரமே கேடுறுத்தும். முக்கியமான ஒட்டுவாரொட்டி,

வம்ச பரம்பரையிலும் பரவும் சுபாவம்கொண்டது. ஆதலால் தோல் இந்திரியத்தைக் கெடுக்கும் கெட்டதான ஸ்பர்சங்கள் ஏற்படாதபடி மிகவும் கவனமாய் இருக்கவேண்டியது அதி அவசியம் அதியோக—அயோக — விபரீதயோகங்களில் உள்படாததான நல்ல ஒழுங்கான யோகம் தோல் சம்பந்தத்தினல் வரும் மானஸ-சாரீர இன்பத்திற்கு மூலம்.

(3) கண்—ரூபம் உள்ள பொருளே அறியும் இந்திரியம். ரூபத்திற்கும் கண்ணுக்கும் ஏற்படும் சேர்க்கையின் கெடுதல்களும் அதியோகம்—அயோகம்—விபரீதயோகம் என்று மூன்று விதங்கள் ஆவன. அவை மூன்றும் வியாதி துக்கங்களுக்கு மூலம்.

(1) அதியோகம்—பொதுவில் அதி அதிகமான வெளிச்சங்கள் எல்லாம் அதியோகம். உதாரணமாய் சூரியனேயே ஸாக்ஷாத்தாய்ப் பார்த்தல், தாழ்வார நிழலில் இருந்துகொண்டிருந்தாலும், கடுங் கோடையில் நடுப்பகலில் உக்கிரமான வெய்யிலேயே நெடுநேரம் நோக்கிக்கொண்டிருத்தல், ராத்திரியில் மின்னல்களே அதிகம் பார்த்தல், மின்னல்போல் மிகப் பிரகாசம் கொண்டுள்ள மின்சார ஜோதி விளக்கு முதலியதைப் பார்த்தல், படித்தல் முதலியவை.

(2) அயோகம்—நேர் எதிரிடையாக வெளிச்சமே துளியும் கண்ணே ஸ்பர்சிக்க வாய்ப்பில்லாமல் சதா கண்களே மூடிக்கொண்டே இருத்தல், அல்லது இருட்டறையில் ஒளிந்திருத்தல், அல்லது மிகவும் மங்கலான தீப வெளிச்சத்தில் இருப்பது முதலியவை அயோகமாகும்.

(3) விபரீதயோகம் — வெளிச்சம் சீராயிருப்பினும் புஸ்தகம் படித்தல், சித்திரம் முதலிய எழுதுதல், ஊசிவேலே செய்தல் முதலிய கார்யங்களில் கண்ணுக்கும் பார்க்கவேண்டிய ரூபத்திற்கும் இருக்க வேண்டிய இடை தூரம், கண்ணுக்கு மிகவும் ஒட்டினல் இருப்பதும், மிகவும் விலகி எட்டியிருப்பதும், அதிநுட்பமான அணுப்பொடி வஸ்துக்களேப் பெரிதாக்கிக் காட்டும் சாதனக்கருவி (Lens) இன்றி வெகு நாழிகை, கண்களே வெகுவாய் சிரமப்படுத்தி உற்றுப்பார்த்து வேலே செய்தல், அணுதர்சி (Microscope) யந்திரத்தில் இடையே விடாது தொடர்ந்து ஒரே மூச்சாய் நெடுநேரம் கண்ணே ஈடுபடுத்துதல், கறுப்புத் திரை மறைவின்றி லோஹத்தைக் காய்ச்சி அடித்துப் பற்றவைத்தல் (Welding) முதலிய விபரீதயோகங்கள் சாரீர துன்ப மூலங்கள்.

இயற்கை இயல்புக்கு மிகவும் விபரீதமான, விகாரமான, கொடூரமான, பயங்கரமான, அருவருப்பான, சீரழிந்த, கொலேயுண்ட, கை கால் வெட்டப்பட்ட முண்டங்கள் சரீராதிகள் போன்ற மனதுக்கு உடனே வேதனே தரும் வஸ்துக்களேப் பார்த்தல் முதலியவை கண் ரூபம் துவாரா மானஸ துன்பங்களுக்கு மூலங்கள்,

அதியோகம் அயோகம் விபரீதயோகம் மூன்று விதங்களிலும் உள்படாததான கண்ணுக்கும் ரூபத்திற்கும் ஏற்படும் சேர்க்கை ஸமயோகம்—கண் சம்பந்தப்பட்ட சாரீர மானஸ ஆரோக்கிய பலத்திற்கு மூலம்.

(4) நாக்கு அல்லது ரஸனேந்திரியம்—பொருள்களில் இருக்கும் ரஸத்தை (சுவையை) அறியும் இந்திரியம். ரஸத்திற்கும் ரஸனேந்திரியத்திற்கும் மூன்றுவித ஒழுங்கீனமான யோகங்கள்—அதியோகம் அயோகம் விபரீதயோகங்கள்—நாக்கு சம்பந்தமான சாரீர-மானஸ துன்பங்களுக்கு மூலங்கள்.

(1) அதியோகம் — உணவுப் பண்டங்களுடைய குணங்களை அவைகளில் இருக்கும் ரஸத்தினாலேயே அநேகமாய் நிச்சயம் செய்யும் படியான வழிகளை ஆயுர்வேதம் கூறுவது விசேஷம். இனிப்பு-புளிப்பு-உப்பு-கசப்பு-துவர்ப்பு-உரைப்பு ஆகிய ஆறு ரஸங்களுடைய குணங்கள் உடலில் செய்யும் பயன்கள் தனித்தனி. உடல் பாதுகாப்பிற்கு எல்லா ரஸங்களும் அததற்கு உரிய அளவில் சேர்த்து அவசியம் உணவில் அருந்தவேண்டும். அததற்கு உரிய அளவில் சாப்பிடாதபடி ஏதாவது ஒன்று அல்லது இரண்டு ரஸங்களை மட்டுமே தொடர்ந்து மிகுதியாய் சாப்பிடுவது சுவை மூலமான அதியோகம். இந்தக் கெடுதல் சுவைகளை தனித்தனியே அறியும் சக்தியை நாளடைவில் நாக்கில் அழிக்கும். மேலும் உணவின் சீரின்மையால் உடம்பு ஆரோக்கியத்தையும் நிச்சயம் பாதிக்கும். நாக்கைப் புண்ணாக்கும்படியாக அதி உஷ்ணமாகவோ, பல்லை உதிர்க்கும்போல பனிக்கட்டிபோன்ற அதிசீதளமாகவோ, எந்தப் பொருளையும் சாப்பிடுவது சீதோஷ்ண மூலமான அதியோகம். உடனேயே ரஸேந்திரியத்தைக் கேடுறுத்தும் பிறகு அக்னியையும்.

(2) அயோகம்—எதிரிடையாக ஏதாவது சில ரஸங்களை அறவே தள்ளுவது. உடல் புஷ்டி ஜீர்ணத்திற்குத் தேவையான அளவில் சாப்பிடாதபடி மிகமிக அல்பமாய் சாப்பிடுவது.

(3) விபரீதயோகம் — ஆகாரவர்க்கத்தில் எவ்விதமான கெடுதல்கள் விருத்தங்கள் உணவுப் பண்டங்களில் உள்ளனவோ அவை அனைத்தும் நாவிற்கும் விபரீதமாகும். இது முதலில் ரஸனேந்திரியத்தைக் கெடுத்து பிறகு உள்ளத்தையும் உடம்பையும் நோய் துன்பங்களுக்கு உள்ளாக்கும்.

மேற்கூறிய ஒழுங்கீன யோகங்களில் இல்லாததான ரஸ—ரஸனேந்திரியங்களுடைய ஒழுங்கான சமயோகம் சாரீர மானஸ ஆரோக்கியத்திற்கு மூலம்.

(5) நாசிகை—பொருளில் இருக்கும் வாசனையை வாயு வழியாக அறியும் ஸ்தானம் கிராணேந்திரியம். சாதாரண காற்றைச் சுவாச

கோசங்களில் பிரவேசிப்பதற்கும் நாசிகை ஒரு மார்க்கம். ''நாஸா ஹி சிரஸ: துவாரம்'' மூக்கின் வழியே காற்று சுவாச கோசத்திற்குள் போவதுபோல் மேல்நோக்கி சிரசின் உட்புறமும் பிரவேசிக்கிறது. பிராணுயாமம் செய்யும்பொழுது மூச்சுக் காற்று சிரசுக்குள் ஏறுவதை அநுபவிக்கலாம். மூளையை மயங்கச் செய்வதற்குள் குளோரோபாரம் முதலிய கலவைக் காற்றின் பிரயோகத்திஞல் மூளை மயங்கிப்போவதையும் உடனே பார்க்கிரும். நாசிக்கும் வாசனைக்கும் ஏற்படும் அதியோக – அயோக – விபரீதயோகங்கள் நாசியின் வாசனை அறியும் சக்தியைக் கெடுத்து நாசித் துவாரம், சுவாசக்குழல், சுவாசகோசம், சிரசில் உள்ள இந்திரியங்கள், மூளைகளையும் நோய்க்குள்ளாக்கும்.

(1) **அதியோகம்**—மிதமிஞ்சிய உக்கிரமான வாசனை, மூக்கை ஸ்ரவிக்கச்செய்யும் மிளகு சூர்ணம்போன்ற தீக்ஷ்ணதிரவியத்தின் வாசனை முதலியதைத் தொடர்ந்து அடிக்கடி முகருவது கிராணேந்திரியத்திற்கு அதியோகம் அதி உஷ்ண அதி சீத வாயுவை சுவாசிப்பதும் அதியோகமே.

(2) **அயோகம்**—நல்ல சீரான எவ்வித வாசனையும் மூக்கில் அறவே சேரமுடியாதபடி இருப்பதுதான். காற்றை அறவே சுவாசிக்காமல் சாதாரணமாய் சில க்ஷணங்களுக்குமேல் இருக்கவே முடியாதாகையால் சுவாசக் காற்று மூலம் அயோகம் சம்பவிக்க இடமில்லை. அயோகம் நாளடைவில் கிராணத்தின் அறியும் சக்தியை அழிக்கும்.

(3) **விபரீதயோகம்**—சகிக்கமுடியாத துர்வாடை, பிணம் – மயிர்–புலால் முதலிய பொசுங்கும் வாடை, தோல் பதன் செய்யும் இடத்து வாடை, அழுகின பதார்த்த வாடை, அமில திரவம், கந்தக திராவகம் தயாரிப்புபோன்ற சில ரசாயனப்பொருள்களின் வாசனை, சாக்கடை ஜலத்தேக்கம், குப்பை, கிருமிநாசினி திராவகம், புகை முதலியதின் நாற்றம், காடு மலைகளில் உள்ள ஔஷதிகள், சில பருவத்திய மலர்கள், காபி டீ கஞ்சா அபின் செடித் தோட்டங்களில் சில தருணங்களில் உண்டாகும் காற்று முதலியதை முகருதல் கிராணேந்திரியம் — சிரஸ் – மூளை — சுவாசகோசம் — எல்லாவற்றையும் துன்பப்படுத்தும்.

மேற்கூறிய ஒழுங்கினமான யோகங்களில் சேராததான கிராணேந்திரிய—வாசனைப் பொருளின் யோகம் மானஸ சாரீர சுகங்களுக்கு மூலம்.

—[தொடரும்]

★

ஆசாரக்கோவை

பெரியோருடன் சேர்ந்தருந்துவது

முன்றுவ்வார் முன்னெழார் மிக்குரு ருணின்கண்
என்பெறினு மாற்ற வலமிரார் தம்மிற்
பெரியார்தம் பாலிருந்தக் கால். (24)

கருத்து: அறிவு படிப்பு வயது இவைகளில் தன்னைவிடப் பெரியோர்களுடன் சேர்ந்து ஒரு பந்தியில் அமர்ந்து ஆகாரம் சாப்பிடும் பொழுது, சிறியவரால் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய ஒழுங்குகளாவன—பெரியவரைத் தனது வலதுகைப் புறத்தில் அமர்த்தவேண்டும். அவருடைய இடதுகைப் புறத்தில் சிறியவர் மிகவும் ஒட்டியில்லாமல் கொஞ்ச தூரம் விலகி அமரவேண்டும். பெரியவர் உண்ணத் தொடங்குவதற்கு முன்பு சிறியவர் உண்ணத் தொடங்கக்கூடாது. பெரியவர் சாப்பிட ஆரம்பித்தபிறகே சாப்பிட ஆரம்பிக்கவேண்டும். பெரியவர் உணவு முடித்து எழுந்திருக்கும் முன்பு சிறியவர் பந்தியிலிருந்து எழுந்துபோகக் கூடாது. இவை பெரியோர்களுடன் சேர்ந்து ஒருசமயத்தில் சாப்பிடும் பொழுது சிறியோர் பெரியோருக்குச் செலுத்தவேண்டிய மரியாதை முறைகள்.

சுவைப்பொருள் அருந்தும் முறை

கைப்பன வெல்லாங் கடைதலை தித்திப்ப
மெச்சும் வகையா லொழிந்த விடையாகத்
துய்க்க முறைவகையா லூண். (25)

கருத்து; உணவுப் பொருள்கள் அனந்தமானவை. ஆயினும் அனைவற்றுக்கும் மூலாதாரப்பொருள் ஐந்து மஹாபூதங்களே. ஆறு வித சுவைகளுக்குள் அகில திரவியங்களும் அடங்கியவைகளே. சுவைகளைக் கொண்டே உணவுப் பண்டங்கள் உடலில் இயற்றும் குணங்களை அநேகமாய் நிச்சயிக்கமுடியும். எளிதான வழி இது.

சாப்பிடும்போது எந்த எந்த சுவைகொண்ட பொருளை ஆரம்ப மத்தி அந்தங்களில் உண்ணுவது என்பதையும் உடல் நோயின்மைக்கும் புஷ்டி வளர்ச்சிக்கும் எது நன்மை என்றும் உபதேசிக்கும் கோவையிது. தலை தித்திப்ப—பழங்கள் பாயஸம் நெய் சர்க்கரைப் பொங்கல் முதலிய தித்திப்புப் பண்டங்களை முதலிலும், கசப்புக் கறிகாய்களைக் கடைசியாகவும், மற்ற உரைப்பு உப்பு புளிப்புள்ளவைகளை மத்தியிலும் அருந்துவது சிலாக்கியமான முறை.

உண்டபின் செய்வகை

இழியாமை நன்குமிழ்ந் தெச்சி லறவாய்
அடியோடு நன்கு துடைத்து வடிவுடைத்தா
முக்காற் குடித்துத் துடைத்து முகத்துறுப்
பொத்த வகையால் விரலுறுத்தி வாய்பூசல்
மிக்கவர் கண்ட நெறி. (26)

கருத்து: ஆசார சீலர்களான பெரியோர் கண்ட நெறிகளாக உணவு அருந்திய உடனே செய்யவேண்டிய நல்வழிச் செயல்களாவன:—உணவுத் துண்டங்கள் பற்களுக்கிடையில் தங்கவிடாமல் வாயை நீரினுல் நன்கு எச்சல் போகும்படி துப்பரவாய்க் கொப்பளித்துச் சுத்தம்செய்து துடைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு முக்காற் குடித்து—மூன்று தடவை ஆசமனம் செய்து, (உத்தரணி அளவு ஜலத்தை வலது உள்ளங்கையில் எடுத்து ஈசுவர நாமதியானத்துடன் குடித்தல் ஆசமனம்) இருதடவை விரல்களினுல் உதடுகளைத் துடைத்துவிட்டு, முகத்துறுப் பொத்த வகையால் விரலுறுத்தி—தர்மசாஸ்திரத்தில் கூறியுள்ள ஆசமன விதிப்படிக்கு முகத்திலிருக்கும் காது கண் மூக்கு பிரதேசங்களை பகவந்நாம உச்சாரணத்துடன் விரல்களால் தொட்டு விட்டு, வாய் கை எல்லாவற்றையும் துணியால் துடைத்துக்கொள்ள வேண்டும். போஜனம் செய்ததும் ஆசமன விதிப்படி ஆசமனம் செய்வது—ஆஹார நியமத்தில் தெரிந்தும் தெரியாமலும் சம்பவித்துள்ள தோஷங்களைப் போக்கும்.

ஒருகை இருகை செய்முறை

இருகையாற் றண்ணீர் பருகா ரொருகையாற்
கொள்ளார் கொடாஅர் குருவர்க் கிருகை
சொறியா ருடம்பு மடுத்து. (27)

கருத்து: தண்ணீரை இருகையினுலும் சேர்த்துப் பருகலாகாது. உடம்பை இருகையாலும் சொறியலாகாது. பெரியோரிடம் ஒன்றைப் பெறும்பொழுதும், ஒன்றைக் கொடுக்கும்பொழுதும் இருகையாலேயே வாங்கல் கொடுக்கல் செய்யவேண்டும்.

குறிப்பு: நீர் குடிப்பதிலும், உடலைச் சொறிவதிலும் இருகைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது என்ற நியமத்திற்குக் காரணம் தெரியவில்லை. பெரியோரிடம் வாங்கல் கொடுக்கல்களில் இருகரங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளுவதானது பெரியோரிடம் மரியாதையையும், தனது வினயத்தையும் காட்டும் குறிகள்.

★

மன ஆரோக்கியம்பெற

अनभिध्या परस्वेषु सर्वसत्वेषु सौहृदम् ।
कर्मणां फलमस्तीति मनसा त्रितयं चरेत् ॥

பிறர் சொத்தைக் கபடமாக அபகரிக்கும் எண்ணம் இல்லா திருத்தல், எல்லோரிடமும் நல்லெண்ணம் கொண்டிருத்தல், தான் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் பின் விளைவுண்டு என்பதில் திட நம்பிக்கை என்ற மூன்று, மனத்தைத் தூயதாகப் பாதுகாக்கவும் மன வலிவு பெறவும் இன்றியமையாத சாதனங்கள் என்று ஆயுர்வேதத்தின் ஸ்வஸ்த விருத்தப்பகுதி குறிப்பிடுகிறது.

பிறர் சொத்தை அபகரிக்கும் நினைப்பு தன்னிடம் அந்தப் பொரு ளில்லாமையால்தான் ஏற்படும் என்று கூறுவதற்கில்லை. தன்னிடம் அப்பொருளிருக்கும்போதே, இன்னம் அப்பொருள்—தாம் அபகரிக்க நினைக்கும் அந்த அன்னியனிடம் உள்ளதைவிட அதிகமாக இருக்கும் போதேகூட அது ஏற்படக்கூடும். ஆகத் தன்னிடமுள்ள குறைவோ பிறரிடமுள்ள நிறைவோ மட்டும் பிறர்சொத்தை அபகரிக்கத் தூண்ட வில்லை. பேராசையும் அதற்குக் காரணம். பேராசை மனத்தில் ஏற்படும்போதே உடலில் மூளையில் ஒரு கொதிப்புநிலை ஏற்படும். பிறர் சொத்தை அபகரித்த பின்தான் அது அடங்கும். அபகரிக்க முடியா விடில் அது மேலும் அதிகமாகும். யாருடைய சொத்தை அபகரிக்க முற்படுகிறோமோ அவனுக்கு அபகரிப்பதில் ஏற்படும் துக்கத்தைவிட பலமடங்கு வேதனை நம் மனத்துள் பல நாட்கள் முன்னதாகவே எழுந்து பலநாட்கள் பின்னதாக அடங்குகிறது. இது மூளையில் மனத் தில் ஏற்படுத்தும் தேவையற்ற நோய்த்தடங்கள் எத்தனையோ?

இதற்கு நேர்மாறாக பிறர் வாழ நினைப்பது அமைதியையும் மனத் திற்கும் மூளைக்கும் பலத்தையும் தருகிறது. நாம் ஒருவருடன் அன் பாகப் பழகும்போது இதய ஓட்டம் சீர்படுகிறது. பயமும் பேராசையும் எதிர்பார்வையுமில்லாததால் மனம் உறுதி அடைகின்றது.

இத்தனையையும் அறிந்தும் ஏன் மனம் பிறர்சொத்தை அபகரிக்க எண்ணுகிறது? ஏன் அன்பின் வசப்படுவதில்லை? மற்றொரு பாட முண்டு. அந்தப் பாடத்தை அறியாததாலும் அறிந்ததில் நம்பிக்கை யின்மையாலும், அதன்வழி நடந்து அநுபவம்பெறாததாலும் அந்தப் பாடம் அடிக்கடி மறந்துவிடுகிறது. அது என்ன பாடம்? நாம் செய்யும் செயல்கள் அனைத்திற்கும் பின்விளைவு உண்டு என்றே அந்தப் பாடம். செயல்கள் என்பதில் மனத்தளவில் நினைக்கும் நினைப்புகளும் வாயளவில் நிற்கும் பேச்சுகளும், உடலளவில் நடக்கும் பணிகளும் அடங்கும். இதன் பின்விளைவு, செயல் நல்லதாயின் நல்லதாகவும், கெட்டதாயின் கெட்டதாகவும் இருக்கும். பின்விளைவு என்றதும் பாபம் புண்ணியம் என்ற புலப்படாத வினைகளைப்பற்றிய சிந்தனை தோன்றும்.

அவையும் பின்விளைவுகளே. ஆனால் இங்கு குறிப்பிடுவது அவைகளை மட்டுமல்ல. எண்ணங்களால் மனத்திலும் மனத்திலடங்கும் உடலிலும் ஏற்படும் மாறுபாடுகளையும் முக்கியமாகக் குறிப்பிடுகின்றன. கோபம், பேராசை, சோகம் இவைகளின் பின்விளைவு உடலை வறுத்துமளவு உடலை நேரிடையாகப் பாதிக்கும் நோய்கூடப் பாதிக்காது. அமைதியும் வலிவும் தரும் அன்பின் அளவு எந்த டானிக்கும் உடலுக்குப் பலம் அளிக்காது. அதனால்தான் மன வலிவைத்தரும் மூன்று சாதனங்களாக இந்த மூன்று எண்ணங்களையும் குறிப்பிடுகிறது ஆயுர்வேதம். ★

மேதை வளரவேண்டும்

ஆரோக்கியத்தை அருளும் ஸ்ரீ தன்வந்தரி பகவானை வழிபட அவனது ஜயந்தி நன்னாள் நமக்கு ஒரு வாய்ப்பைத் தந்தது. சரீரப் புஷ்டியுடன் நோயின்றி வளரவேண்டிய அளவிற்கு வளர்ந்து குறைவின்றி அமைய அவனது அருள் பரிபாலிக்கிறது. புஷ்டியான உடலமைப்புடன் வாழ்க்கையின் வளத்தை எதிர்பார்ப்போம். வாழ்க்கையின் வளம் எதனால் அழகுபெறும்? செல்வத்தால்தான். ஐயமில்லை. சரீர புஷ்டியும் வாழ்க்கை வசதியும் நிரம்பி நிற்கும்போது நிறைந்த வாழ்க்கை. ஆனால் ஆதிசங்கரர்—"புஷ்டியான உடலமைப்பைப் பெற்ற நீ செல்வ நிறைவை எதிர்பார்ப்பதற்குமுன், அந்தச் செல்வத்தை வாழ்க்கைக்குப் பயன்படுத்தத் தேவையான மேதையை அடைவாயாக! மேதை பெருத உன்னிடம் நிரம்பும் செல்வமே உன்னைக் கஷ்டமடையச் செய்யும்" என்று உஷார்படுத்துகிருர். "அமேதஸோ ஹி ஸ்ரீரனர்த்தாய பவதி, अमेधसो हि श्रीरनर्थाय भवति।" மேதை என்பது என்ன? புதிய விஷயத்தை—புதிய நூலை அறிய உதவும் புத்தி சக்தியை மேதை என்பர் எளிதில் கற்கவேண்டும். மேலெழுந்தவாரியாகக் கற்காமல் ஆழ்ந்த அறிவு பெறும்படிக் கற்கவேண்டும். இன்று கற்று நாளை மறக்காமல் வாழ்நாள் முழுதும் கற்றது மறக்காமல் நிலைத்து நின்று, தேவைப் பட்டபோது பயன்பட்டுப் புதுக் கருக்கழியாமல் அன்றுடம் அலரும் தாமரைபோல் விளங்கவேண்டும். நேற்று கற்றதே இன்று புதுத் தோற்றத்துடன் புதிய பொலிவுடன் விளங்குவதுபோல மேல்மேல் யுக்தி விமரிசனங்கள் தோன்றவேண்டும். இந்த மேதா சக்தியை — தேவி — என வேதம் கொண்டாடுகிறது. இறைவன் அருளால் பெற்ற மேதா சக்தியும் தைவத்தன்மை பெறுவதில் வியப்பென்ன?

புத்தி சக்தியான மேதை பலருக்கு இயற்கையாகப் பிறவியிலேயே அமைவதைப் பார்க்கிறோம். சிலர் கடும் உழைப்பால் இதைப் பெறுகின்றனர். இப்படி அமையும் மேதையை இறைவனருளால் பெற என்ன அவசியம்? செல்வத்தால் வாழ்க்கை நல்லதாக அமைவதைப் போல் கெட்டதாகவும் அமையக்கூடும் என சங்கரர் கூறினர். இயற்கையாகவோ உழைப்பாலோ பெற்ற மேதை வாழ்க்கையை சுகமய

மாக்கவும் கூடும், நரகமாக்கவும் கூடும் என்கிறது வேதம். மேதையால் உலகனைத்திலும் உள்ள விஷயங்களை இருக்குமிடமிருந்தே அறியலாம். ஆனால் அந்த அறிவு பங்களமான வாழ்க்கைக்குக் காரணமாக அமையுமா என்பதே சந்தேகம் அளவற்ற புத்தி சக்தி பெற்றவன் குயுக்தியால் தன்னையும் கெடுத்துச் சூழ்நிலையையும் கெடுத்துவிடக் கூடும் மேதை மிகுந்தவன் யுக்தியுடன் பிறரை வசப்படுத்துமாப் போல் பேசுவான். அதன் விளைவு நன்மையா? கெடுதலா? நல்லெண்ணத்துடன் பேசவும் செயல்படவும் உதவும் மேதையே நமக்குத் தேவை, அது இறைவன் அருளால் மட்டும் பெறக்கூடியது. பேசப் பேச உண்மை தெரியும், அதிலும் மேதாவிகள் பலர் கூடிப்பேசுவது மிக நல்லது. அதிலும் அரியபெரிய விஷயங்களைப்பற்றிப் பேசுவது மிகவும் உவப்பானது. அப்படி மேதாவிகள் பலர்கூடி லோகஹிதமான பல அரிய விஷயங்களைப் பேசித் தீரவிசாரித்து உண்மை அறிவை வளர்த்துக்கொண்டு செயலாற்றும்போது, அச்செயல்களை உலகத்தை வாழவைக்கும். தன்னலமென்றே குறியாய், அதற்குக் குறுக்குவழிகளே நேர்மையற்ற வழிகளே உகந்தவை என்ற குறுக்குப்பாதையில் சிந்தனையைச் செலுத்துபவர்களின் மேதை வீணான பேச்சுகளை, பிறரை வேதனைப் படுத்தும் சொற்பொழிவை உண்டாக்கும். விளைவும் அமைதியின்மைதான். அதனால் மனிதன் மேதாவியாகப் பிரார்த்தனை செய்யும்போதே மேதை கெட்டவழியில் பயன்படாதிருத்தலையும் பிரார்த்திக்கத் தூண்டுகிறது இந்த மாதத்திய பிரார்த்தனை. ★

பணமா ஆரோக்கியமா?

நோய் ஆரம்பிக்குமுன்னரே அதற்கான தடுப்புமுறைகளை அமைத்துக்கொள்ளவும், நோய் சிறிய அளவில் இருக்கும்போதே அதற்கான பூர்ண சிகித்ஸைபெறவும் இன்று பலருக்கு முடிவதில்லை. அதற்கு அவர்கள் காட்டும் காரணம் நேரமின்மை. டாக்டரைப் பார்க்கப் பொழுதில்லை. வைத்தியம் செய்துகொள்ள அவகாசமில்லை. இதைத் தீரவிசாரித்தால் இரண்டு வேறு காரணங்கள் புலப்படும். ஒன்று அசிரத்தை. மற்றொன்று பொருளீட்டலில் உள்ள அக்கரை.

அசிரத்தை ஏற்படக் காரணம்—நோய் எத்தனை கடுமையாக முற்றினாலும் அதற்குத் தற்போது சிகித்ஸை கிடைக்கும். "ப்ளட் பிரஷரா? மெதைல் டோபா இருக்கிறது. ப்ரஷரை ஸ்டெபிலைஸ் செய்துவிடலாம். நீரில் சர்க்கரையா? மாத்திரை உண்டு, முன்போல் கோதுமைப் பத்தியம்கூட அவசியமில்லை டாக்டர்கள் நிபுணர்கள் கூறிவிட்டார்கள். 'டி. பி.'யா? பயப்படவேண்டியதில்லை—100 ஊசி போட்டுக்கொண்டால் போகும்" என்றவாறு மருந்தையும் நோயின் பெயரையும் கரைத்துக் குடித்தவனாக, எப்போதும் சட்டைப்பையிலும் கைப்பையிலும் ஏதேனும் மாத்திரை அட்டைகளை வைத்துக்கொண்டு பெருமைப்படுவது இன்றளவில் ஃபாஷனாகிவிட்டது.

விசுவாமித்திரர் திரிசங்குவிற்காகத் தனியே செயற்கை ஸ்வர்க்கத்தைப் படைத்தார் எனப் புராணம் கூறும். இன்றைய மருத்துவ விஞ்ஞானத் துறையில் இப்படிப் பல விசுவாமித்திரர்கள் உண்டு. உயிரைத் தவிர மற்ற எல்லா அங்கங்களையும் செயற்கையாகப் படைத்து உடலில் பொருத்திவிடுகிறார்கள். ஏன் உயிரையும்கூட சில நாட்கள்—சில ஆண்டுகள் வரை நீடிக்கச்செய்கின்றனர். மிக அரிய ஸாஹஸச் செயல். உயிருடன் இருப்பது புஸ் புஸ் என மூச்சைவிடுவதும் உடலில் சூடு இருப்பதும்தான். இது இரண்டும் இருப்பதாலேயே உயிருடன் இருப்பதாகச் சொல்லமுடியும். சமீபத்தில் ஒரு நோயாளியின் தகப்பன் இப்படி நோயாளி உயிருடன் இருப்பதைவிட இறப்பதுமேல் எனக் கோர்ட்டு மூலம் இந்த சிகித்ஸையை நிறுத்த அனுமதிகோரிய வழக்கு செய்தித்தாளில் வந்தது. இப்படி விசுவாமித்திர சக்தி எவ்வளவு முன்னேறினாலும் திரிசங்கு திரிசங்குதான். இயற்கையான ஸ்வர்க்கத்தில் திரிசங்குவிற்கு இடம் கிடைத்திருந்தால்தான் நல்லது. இறைவன் அளித்த உடலமைப்பு கெடாமல் மாற்று உறுப்பு மாட்டாமல், இருக்கும் உறுப்பு பழுதடையாமல் வாழ்வதுதான் புத்திசாலித்தனம். இப்படி விசுவாமித்திர சக்தியை எதிர்பார்க்கும் நிலை ஏற்படுவதும் வளர்வதும் அசிரத்தையால் ஏற்படுபவையே.

நோய் வருமுன் காட்டாத அக்கரையை நோய் வந்ததும் இரண்டு மடங்கு காட்டுவதும் இன்றைய ஃபாஷன். ஜ்வரம் என்பது உடலில் ஏற்பட்டுள்ள விஷ நிலையை மாற்றும் முயற்சியில் இயற்கை ஈடு பட்டுள்ளதன் அடையாளம். அதனுல் உடலில் ஏற்படும் சூடு இயற் கையின் போராட்ட எதிரொலி. இன்று உடலில் ஏற்பட்டுள்ள விஷ நிலைபற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. உடன் இந்த சூடு தணியவேண்டும். சூடுதான் வியாதி என்ற நினைப்பு. சூட்டைக் குறைக்க இன்று டாக் டரின் உதவி தேவையில்லை, ஒவ்வொருவருக்கும் இதற்கான மருந்துகள் தெரியும். அனுல்ஜின் பாரஸிடமால் என்ற மருந்துப்படை உடனுக் குடன் பயன்படுத்தப்பட்டு சூடுபோன இடம் தெரியாமல் அனுப்பப் பெறுகிறது.

உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாமலோ உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் பேதியாகிறது. இயற்கை செய்யும் சுத்திப்பணி. இதை அளவுக்குள் கட்டுப்படுத்தி இயற்கைக்கு உதவுவது சிகித்ஸை. உடன் பேதி நிறுத்தப்படுவது இன்றைய ஃபாஷன். டாக்டரிடம் செல்லாமலே பல மருந்துகள் ஒவ்வொருவருக்கும் மனப்பாடம். இதன் பின்விளைவு? அதுபற்றி யாருக்குக் கவலை? இயற்கையின் போராட்டத்தைத் தடுத்ததன் விளைவு, இயற்கை என்றுமே உதவமுடியாதபடி செய்து விடுகிறது. ரெஸிஸ்டன்ஸ் சக்தி மிகக்குறைவு மெடபாலிஸம் கெட்டு விட்டது என்று மருந்தாலேயே வாழும் நிலை- இரண்டு நாட்களில் தானே தீரும் ஜ்வரத்தை, விஷ நிலை மாற்றப்பட்டபின் தானே குறையும் சூட்டை, வேளைக்கு ஒரு மாறுபட்ட இஞ்செக்ஷனும் மாத்தி ரையுமாக உபயோகித்துக் குறைத்துக்கொள்கிறுன். இத்தனையும் எதற்காக? பணம் பணம் என்று அலைவதற்காக? பணத்தைச் சம்பா தித்து டாக்டர் கணக்கிலும் மருந்து உற்பத்தியாளர் கணக்கிலும் மாற்றிவிட்டுத் தான் உண்டு—தன் நோய் உண்டு என்று நோயை நித்தியத் துணையாகக்கொண்டு வாழ்பவரின் எண்ணிக்கை வளர்ந்து கொண்டு வருகிறது. நோயை வராமல் தடுத்துக்கொள்வதில் அக்கரை காட்டாதவன், நோயிலிருந்து விடுபடுவதில் இப்படி முறையற்று அக்கரை காட்டுவது மன பலவீனத்தைக் காட்டுகிறது.

கதாஸரித் ஸாகரத்தில் ஒரு கதை. சிறந்த தயாளனுன அரசனி டத்தில் யசோவர்மன் பணி புரிகிறுன். ஆனுல் அவனுக்கு ஊழியத்திற் கேற்ற ஊதியம் கிடைக்கவில்லை. ஏனே அவனிடம் மாத்திரம் அரச னுக்கு மனம் இளகுவதில்லை. யசோவர்மன் தன் நிலையைப் வெறுத்துத் தேவியைக் குறித்து தவமிருந்தான். தேவி பிரசன்னமாகி "உனக்கு பணம் வேண்டுமா? போகம் வேண்டுமா" என்று கேட்டாள். யசோ வர்மனுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. பணமிருந்தால் போகம் கிட் டாதோ? தேவியின் கருத்து என்ன? இதைத் தேவியையே கேட் டான். "அர்த்தவர்மா போகவர்மா என்று இரு வியாபாரிகள் இந்

நகரில் உள்ளனர். அவர்கள் வீட்டில் ஒவ்வொரு நாள் தங்கி இது பற்றித் தெளிந்து பின்னர் உனக்குத் தேவை எது? என்பதைச் சொல்லலாம்'' என தேவி ஆணையிட்டு மறைந்துவிட்டாள்.

அர்த்தவர்மன் (பணத்தில் குறியுள்ளவன்) வீட்டிற்குச் சென்ற யசோவர்மன் அவனது ஐச்வர்யத்தைப் பார்த்து மலைத்துவிட்டான். அர்த்தவர்மனும் இவனை விருந்தாளியாக ஏற்றான். இவனுக்காகப் பலத்த விருந்து. விருந்தாளிக்கு மாமிச உணவு, நெய் பக்ஷணங்கள் அனைத்தும் நிறைவு ஏற்படுமளவிற்குப் பரிமாறப் பட்டன. பக்கத்திலிருந்த அர்த்தவர்மா நெய் முதலியவைகளை மிகவும் குறைந்த அளவில் போட்டுக்கொண்டு சத்துமாவை முக்கிய உணவாகச் சிறிதளவே சாப்பிட்டான், யசோவர்மன் இதைப்பற்றி விசாரித்ததற்கு உனது மரியாதைக்காகத்தான் இவ்வளவிலாவது சாப்பிட்டது வெறும் சத்துமாவும் நெய் சிறிதளவும் சாப்பிடுவதுதான் வழக்கம். இல்லாவிடில் ஜீர்ணமாகாமல் வயிற்றில் வலி வந்துவிடும் என்றான். முன் அவனது ஐச்வர்யத்தைக் கண்டு மலைத்த யசோவர்மன் இப்போது இந்த தீன நிலை—வயிற்றளவில் உண்ணக்கூட முடியாத நிலை—கண்டு வருந்தினான். இருவரும் ஓரிடத்தில் படுத்துத் தூங்கினர் யசோவர்மன் ''ஏன் அளவுக்குமீறி சாப்பிட்டாய்'' என சிலர் அர்த்தவர்மனைத் துன்புறுத்துவதாகக் கனாக் கண்டான். உடன் விழித்தெழுந்தவனுக்கு அர்த்தவர்மன் வயிற்று வலியால் புழுவாகத் துடிப்பது தெரிந்தது. சாப்பிட்டதற்கு அதிகமாக வாந்தி எடுத்தான். பலத்த சிகித்ஸை செய்ததும் வயிற்றுவலி குறைந்தது. பொருளிருந்தும் வசதியிருந்தும் வாய்ப்பிருந்தும் அனுபவிக்கக் கொடுத்துவைக்காதவன் என்ற எண்ணத்துடன் யசோவர்மன் வெளியேறினான்.

மறுநாள் போகவர்மன் (வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்ற குறிக்கோள் உள்ளவன்) வீட்டில் யசோவர்மனுக்கு விருந்துக்கு ஏற்பாடு. கட்டுக்கடங்கிய வியாபாரம். அதிக முதலீடு இல்லை. பொருள் கைக்குக்கை மாறும்போது கிடைக்கும் லாபம். அது அவன் தேவையைப் பூர்த்திசெய்யப் போதுமானது வீடு லக்ஷ்மீகரமாக இருந்தது. ஆடம்பரமில்லாத வாழ்க்கை. எனினும் வீட்டில் நடக்கும் ஒவ்வொரு செயலிலும் நிறைவு தெரிந்தது. ஆனந்தமும் அமைதியும் தாண்டவமாடின. குறைந்த தேவை. தேவையை நிரப்பப் போதுமான பொருள். சம்பாதித்த பொருளை மன நிறைவுடன் அனுபவிக்கத் தக்க வசதியும் சக்தியும். தேவைக்கு மீறிய பொருளிருந்தும் அனுபவிக்க முடியாத அர்த்தவர்மனின் நிலையையும் காணோம். அனுபவிக்கும் சக்தி இருந்தும் தேவைக்குப் போதுமான பொருள் இல்லாத தனது நிலையையும் காணோம். இந்த வாழ்க்கைதான் உயர்ந்தது என்று யசோவர்மன் தெளிந்தான். தேவி அவனது விருப்பத்தை நிறைவேற்றியிருப்பாள். கதை முடிந்தது.

★

ஸந்தான ஸம்பத்து - (6)

கர்ப்பிணி இரட்சை

சிறப்பான ஸந்தானத்தை அடைவதற்கு ஸ்திரீ புருஷர்களின் விவாஹத்திற்கு முன்பு அவர்களுடைய தகுதி பொருத்தங்களில் ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய பெற்ருேர்கள் முன்ஜாக்கிரதையாக கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் பல. விவாஹம் செய்துகொண்டபின்பு தம்பதிகள் இருவரும் ஒற்றுமையன்புடன் அநுஷ்டிக்கவேண்டிய அம்சங்கள் பல. உசித காலத்தில் ஸ்திரீ கர்ப்பம் தரித்ததும், அந்த நாள்முதல் பிரசவ காலம் வரையிலும், பிரசவித்த நாளிலிருந்து தாய்-தன் தாய்ப்பால் அமிருதத்திஞல் குழந்தையை போஷணே செய்யும் வரையில், குழந்தையின் நன்மை செழுமை தூய்மைகளுக்காக ஸ்திரீ கவனமாய் சுயம் ஆகர்ரம் ஆசரணை மனப்பான்மைகளில் அநுஷ்டிக்கவேண்டிய நியமங்கள் பல உள்ளன, ஸ்திரீ அநுஷ்டிக்கவேண்டிய நியமங்களே அவள் சௌகர்யமாய் அநுஷ்டிப்பதற்கு வேண்டிய சகல வசதிகளேயும் ஒற்றுமையன்புடன் செய்துகொடுக்கவேண்டியது ஸ்திரீயின் பர்த்தா மாமியார் மாமஞர்களுடைய முக்கியமான கடமையாகும்.

பண்படுத்தப்பட்டுள்ள நல்ல பூமியில் சரியான பருவகாலத்தில் தகுந்த நீர்வளம் சேர்ந்த பிரதேசத்தில் பரிசுத்தமுள்ள ஸாரம் நிறைந்த விதையை விதைத்தால் நல்ல அங்குரம் முளேத்துத் தளிர் ஆவது எவ்விதம் நிச்சயமோ அவ்விதமே ஸ்திரீயின் கர்ப்பாசய பீஜ கோசங்கள், மாதவிடாய் முடிந்து 12 நாட்களுக்குட்பட்டுள்ள—கர்ப்பந்தரிக்க அர்ஹமான ருதுகாலம், நல்ல ஆகாரத்திலிருந்து பரிணமிக்கும் தேகத்தைப் போஷிக்கும் ரஸ ரக்தாதி தாதுக்கள் இவை மூன்றும் வளமாக பீஜங்களே கிரஹணம்செய்ய அருஹமாய் இருக்கும் தருணத்தில் ஸ்திரீயின் கர்ப்பாசய மார்க்கத்தில் தம்பதிகளுடைய பரிசுத்தமான சுக்கில சோணித பீஜங்கள் முறைப்படிச் சேர்ப்பிக்கப்பட்டால் கர்ப்பம் உண்டாவது நிச்சயமே.

இவ்விதம் சிறப்பான சேர்க்கையில் ஜனிக்கும் குழந்தைகள் சிறந்த ரூப லாவண்யமுள்ளவராக, ரஜஸ்தமஸ் குறைந்து ஸத்வகுண சம்பன்னர்களாக, பலசாலிகளாக, தீர்க்காயுஸ் நிறைந்தவர்களாகப் பெற்ருேரின் எல்லாவித ருணங்களேயும் போக்கும் சீலர்களாக, ஹிதம் செய்பவர்களாக, ஸத்புத்திரர்களாய் விளங்குவார்கள்.

மேற்கூறிய இருவிஷயங்களுக்கு சுச்ருதரின் பிரமான வசனங்கள் :

'' த்ருவம் சதுர்ணும் ஸாந்நித்யாத் கர்ப்ப: ஸ்யாத் விதிபூர்வகம்,

ருதுக்ஷேத்திராம்பு பீஜாநாம் ஸாமக்ர்யாத் அங்குரோ யதா.
ஏவம் ஜாதா: ரூபவந்த: ஸத்வவந்த: சிராயுஷ:.
பவந்தி ருணஸ்ய மோக்தார: ஸத்புத்ரா: புத்ரிணே ஹிதா:''

கர்ப்பதாரணம் ஏற்பட்டதிலிருந்து சில நாட்களுக்குள்ளேயே கர்ப்பம் வயிற்றில் உண்டாகியிருக்கிறது என்று ஸ்திரீக்கு சுயமே ஊகித்தால் அநேகமாய் உணர்ந்துகொள்ளமுடியும். கர்ப்பம் வந்திருப்பதை, அந்த நாரியின் முகத்தில் கண்களில் ஏற்பட்டுள்ள சில விசேஷக் குறிகளைக்கொண்டு அநுபவமுள்ள பெரிய ஸ்திரீகள் உறுதி சொல்லி, கர்ப்பிணியை வாழ்த்தத் தொடங்கிவிடுவார்கள்.

கர்ப்பம் ஏற்பட்ட சில வாரங்களுக்குப்பின் கர்ப்பிணிக்கு நல்ல ருசி சுவையுள்ள, முன்பு ரொம்பவும் பிடித்துள்ள உணவில்கூட ஒரு வெறுப்பு, சுகந்த வாசனையிலும் அப்பிரியம், அதிகப் பழக்கமில்லாத குறிப்பிட்ட சில உணவு பண்டம் பக்ஷணம் சுவைகளை விசேஷமாய்ப் புளிப்பில் ருசியாகச் சாப்பிட ஆவல், காலை நேரத்தில் வாந்தி குமட்டல், சோம்பல், வழக்கமில்லாத வேளையில் தூக்கம், ஏய்வு இந்தக் குறிகள் அதிகமாகவோ அல்பமாகவோ உடம்பில் முதல் 2-3 மாதங்கள் வரையில் தொடர்ந்தும் விட்டுவிட்டும் ஏற்படும். இதை மயக்கம் போல் இருப்பதால் மசக்கை என்று சொல்லுவார்கள் சில ஸ்திரீகளுக்கு அதிக மாதங்களும் நீடிக்கும். மாதவிடாய் நின்றுவிடும் முதலிலேயே.

இவ்விதம் கர்ப்பிணியின் உடம்பில் தோன்றும் புதிய குறிகள் ஒன்றும் எவ்விதமான நோயையும் காட்டுவதல்ல. இவை பூராவும் இயற்கையே. மருந்து எதுவும் தேவையில்லை. உமட்டல் வாந்தி அதிகம் இருப்பின், புளிப்பு மாதுளை - ஆரஞ்சு - சாத்துக்குடி - எலுமிச்சம்பழ சர்பத்து, பச்சை நெல்லிக்காய், சிறிது புளிப்புள்ள பச்சை திராட்சைப்பழம் இவைகளைச் சாப்பிட்டால் சாந்தமாகிவிடும். ஜம்பீரபானகம், ஜம்பீரலவணம், பாவனஹரீதகீ இந்த மருந்துகள் கொஞ்ச நாட்கள் உபயோகித்தல், சீக்கிரமே வாந்தி தலைசுற்றல் பித்தாதிக்க கோளாறுகளை நன்ருய் குறைக்கும். உணவில் ருசியுண்டாக்கும். ஜீர்ணத்தைச் சீர்செய்யும்.

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப மாதங்களில் உடம்பில் அநேக மாறுதல்கள் உண்டாவதுபோல, மனப்பான்மையிலும் புதிய எண்ணங்கள் அபிலாஷைகள் ஒவ்வொருவருக்கு ஒவ்வொரு விதமாக உண்டாக்கும், இதற்கு முக்கிய காரணம் :—

ஸ்திரீ ஒரு ஜீவாத்மா. வேறு ஒரு ஜீவாத்மா மனுஷ்ய ஜன்மத்தை அடையவேண்டி ஸ்திரீயின் கர்ப்பாசயத்திற்குள் பிரவேசிக்கிருன்.

பிரவேசித்துள்ள ஜீவாத்மாவின் மனதில் அநேகவித விருப்பங்களும் வெறுப்புகளும் அவனுடைய பூர்வஜன்ம பழக்க வழக்கங்களுக்கு ஒத்த வாறு உண்டாகின்றன. அந்த கர்ப்ப சிசுவின் மனம் எண்ணங்கள் தாயின் மனத்தில் ஈடுபடுகின்றன. தன்னைப்பார்க்கிலும் தனயரின் விருப்பத்தையே நிறைவேற்றும் இயல்புள்ளதல்லவா தாயின் உள்ளம். தன் கர்ப்பக் குழியில் வந்த க்ஷணத்திலிருந்தே தன் தேகத்தினுல் குழந்தையின் ஸ்தூல தேகத்தை வளர்ப்பதுடன் குழந்தை மனதின் அபிலாஷைகளையும் பூர்த்திசெய்வதற்கு தாயின் மனசு தானுகவே தவித்து ஈடுபடுகிறது.

கர்ப்ப சிசுவின் மனப்பான்மைகள் தாயின் மனதில் எவ்விதம் உணர்த்தப்படுகின்றன? தாய் எவ்விதம் அறிகிருள்? இது பரம சூக்ஷ்மமான விஷயம். எளிதில் விளக்கமுடியாதது. உபநிஷத்துகளில் கர்ப்போபநிஷத்து கர்ப்ப சிசுவின் மனேபாவங்களை விஸ்தாரமாகக் கூறுகிறது. தைத்திரியோபநிஷத்தில் ஸ ய ஏஷோऽந்தர்ஹ்ருதய ஆகாச: I தஸ்மிந்நயம் புருஷோ மனோமய: II என்ற வாக்கியத்திற்கு பகவத் பாதரின் பாஷ்யப்படி—மனது விஞ்ஞானம் பகுத்தறிவிற்குக் கருவி. ஜீவாத்மா மனேமயன். அதாவது ஆத்மா மனதினுல் அறியப்படுகிறவன். மனது ஆத்மாவிற்கு அறிகுறி லிங்கம். சூரியனும் பிரகாசமும்போல், மனதும் ஆத்மாவும் பிரியாதவை. மனதின் இருப்பிடம் ஹ்ருதயம். ஹ்ருதய குகையில் உள்ள ஆகாச இடைவெளியில் ஆத்மா நித்தியமாய் பிரகாசித்துக்கொண்டிருக்கிருன் என்று பொருள்.

இதற்கும் மேல் ஆயுர்வேதம் சாரீர சாஸ்திரத்தில் (Anatomy Physiology) தரும் விளக்கமாவது :—தாய் தந்தை இருவருடைய சரீர அவயவ அணுக்கள் சேர்ந்து கருவில் குழந்தையின் அவயவங்களாய் பரிணமிக்கின்றன. இந்த பரிணுமத்தில் குழந்தையின் இந்த இந்த அங்கம் தாயின் அங்கத்திலிருந்து விசேஷமாய் உருவாகின்றது, தகப்பனுரின் அங்கத்திலிருந்து இது இது உருவாகின்றது என்று விவரிக்கும் கட்டத்தில், தாயின் ஹ்ருதயம் குழந்தையின் ஹ்ருதயமாய் பரிணமிக்கின்றது என்று கூறுகின்றது.

கர்ப்பிணீ ரக்ஷை விதிகளைச் சொல்லுமிடத்தில் கர்ப்ப சிசுவைப் போஷிக்கும் ரஸ ரக்தாதி நாடிகள் மாதாவின் ஹ்ருதயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. ஆதலால் கர்ப்ப சிசுவின் ஹ்ருதயத்தில் (மனதில்) உதிக்கும் விருப்பங்கள், நேராகத் தாயின் மனதில் உடனே சேருகின்றன. தாய் சேய் இருவருடைய இரு ஹ்ருதயங்களிலும் சம்பந்தப்பட்டுள்ளதானதால் இந்த விசேஷ விருப்பங்களுக்கு ''த்வை ஹ்ருதய்யம்'' (द्वै हृदय्यम्) என்று தனிப்பெயர்.

இந்த விதம் தாய்க்கும் சேய்க்கும் சில யோக க்ஷேமங்கள் ஒன்ருக சமானமாக இருப்பதால் கர்ப்பிணி தனக்கு உண்டாகும் புதிய அபிலா

ஷைகளை சங்கோசத்தினால் அடக்கிக்கொள்ளக்கூடாது. பர்த்தா பெரியோர்களிடம் அறிவிக்கவேண்டும். அவர்கள் நன்கு கவனித்து உடனே அவைகளைப் பூர்த்திசெய்யவேண்டியது அவசியம். பூர்த்தி செய்யாமல் புறக்கணித்தால் கர்ப்ப சிசுவின் மனதும் அதன் இடமான ஹிருதயமும் பாதிக்கப்படும். இது உடனே தாயாரின் ஹிருதயத்தையும் பீடிக்கும். இந்த விசேஷ விருப்பம் த்வை ஹிருதய்யம் இருவர் ஹிருதயங்களிலும் ஏககாலத்தில் உள்ளவையல்லவா!

சில குழந்தைகள் ஜனிக்கும்பொழுதே பலவித நோய்களுடன் ஹிருதய ரோகத்துடன்கூட பீடிக்கப்படுகின்றதிற்குள்ள காரணங்களில் மசக்கையையும், மனோ பீஷ்டங்களையும் தாயாரின் (த்வை ஹிருதய்யத்தை) கர்ப்ப காலத்தில் நிறைவேற்றாதது ஒன்று முக்கியமாய் ஆயுர்வேதாசார்யார்களால் கருதப்படுகிறது. ஆனால் இது மிக முக்கியமாயிருந்தாலும், மிகவும் தர்ம விருத்தமாக அல்லது கர்ப்பத்திற்கு எந்தவிதத்திலாவது கெடுதலைச் செய்விக்கக்கூடியதாகத் தாயின் அபிலாஷையிருந்தால் அதை ஹிதோபதேசங்களினால் மாற்றிக் கர்ப்பத்திற்குச் சிறிதும் விகாதம் வராதமுறையில் ஜாக்கிரதையாகக் கர்ப்பிணியின் விருப்பத்தைத் தார்மீக முறையில் நிறைவேற்ற வேண்டும், பிரியமாகவும் ஹிதமாகவும்.

இந்தக் கர்ப்பசிசு அதின் பூர்வஜன்மங்களில் உள்ள மனோ குணங்கள், நடத்தைகள், வித்யை, தொழில் முதலியவை எந்தவிதமாய் இருந்தனவோ அவைகளுக்கு ஏற்றபடியே இந்த ஜன்மம் எடுக்கும் பொழுது கர்ப்பத்தில் அதின் மனதில் ஸ்புரிக்கின்றன. கர்ப்ப காலத்தில் தாயாருக்கு உண்டாகும் த்வை ஹிருதய்ய விருப்பங்களின் சுபாவத்தைக்கொண்டே பிறக்கும்போதும் குழந்தை பெரியவனாகும் பொழுது எவ்வித குணங்களுடன்கூடி இருக்கும் என்று ஊகம் செய்ய முடியும். ஆயுர்வேத கர்ப்ப விஞ்ஞானம் சொல்லுகிற விசேஷமிது.

—(தொடரும்)

★

சேற்றுப்புண்ணு!

சேற்றில் நடந்து கால்விரல் இடுக்குகளிலும் பாதத்திலும் புண் ஏற்படக்கூடும். தேங்காய் எண்ணெய் 40 கிராம் அளவு எடுத்துச் சூடாக்கி அதில் தேன் மெழுகு 10 கிராம் போட்டுக் கலக்கி மெழுகு உருகியவுடன் இறக்கி ஆறவைக்கவும். மிருதார்சிங்கு 5 கிராம் தூளாக்கி அதில் குழப்பிப் புண் உள்ள இடத்தில் தடவவும். வலி, எரிச்சல், வெடிப்பு கசிவு நீங்கிப் புண் ஆறிவிடும்.

நீர் பருகுவதிலுள்ள நியமங்கள்

திரவமாக உட்செல்லும் பொருள்களில் தொன்னூறு சதவிகிதத் திற்குமேல் ஜலம் இடம் பெறுகின்றது. அன்னமாக உட்கொள்ளும் வயது வருமுன் உள்ள குழந்தைப் பருவத்தில் திரவமான பாலும் கஞ்சியும் உணவாவதால் தனித்து ஜலம் பருகத் தேவையிருப்பதில்லை. ஜலத்தையே பருகாத நாட்டினர் சிலர் உண்டு. ரஷ்யாவின் சில பகுதிகளிலும் மற்ற குளிர் நாட்டிலும் தனித்து ஜலம் பருகத் தேவை யிருப்பதில்லை. அதற்குப் பதில் திரவமான மற்ற பானங்கள் பருகப் படுகின்றன. நம் நாட்டில் மற்ற நாடுகளைவிட தனித்து ஜலம் பருகும் பழக்கம் அதிகம். அதனால் ஆற்றோரங்களில் குடியிருப்பு அமைப்பு அதிகம். பொதுஜனங்களின் உபயோகத்திற்கென கிணறுகள், குளங்கள் வெட்டுதல், ஆறுகளைப் பாதுகாத்தல் முதலியவைகளைப் பூர்த்த தர்மம் எனக் கொண்டாடுவர். அப்படி பருக உபயோகிக்கும் ஜலத்தை பக்குவப்படுத்துவதிலும், பருகும் முறையிலும் நம் முன் னோர்கள் அனுபவத்தில் கண்ட பல முறைகள் மிகவும் போற்றத் தக்கவை. அவர்கள் கண்ட நீர் பருகும் முறைகளில் சிலவற்றை இங்கு தொகுத்துத் தருகிறோம்.

நீரைக்குறுக்கி: நீரைக் குறுக்கிச் சாப்பிடு என்பாள் பாட்டி. நீரைப் பொங்கப்பொங்கக் காய்ச்சிச் சூட்டுடன் சாப்பிடலாம். வென் னீரை ஆறவைத்துக் குளிர்ந்ததாகவும் சாப்பிடலாம். தொண்டை யிலும் மார்பிலும் கபக்கட்டு, வயிற்றில் சத்தத்துடன் வாயு ஸஞ்சாரம், ஏப்பமாகவோ கீழ் வாயுவாகவோ வாயு வெளியேறாமல் ஸ்தம்பித்து நிற்பது, உணவு ஜீர்ணமாகாமல் வயிறு கனத்திருத்தல், சிறுநீர் சரியே வெளியேறாமல் உடல் கனத்தல், இருமல், ஜ்வரம் முதலிய நிலைகளில் சூடான வென்னீர் நல்லது. வாயுவைப் பிரித்து விடும்; கபத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். சிறுநீரை அதிக அளவில் பிரிக்கும். உணவு ஜீர்ணமாகும். உடல் லேசாகும். ஜ்வரதாபம் குறையும். இருமல் வேகம் அடங்கும்.

காய்ச்சிக் குளிர்ந்த வென்னீர் எப்போதும் எந்நிலையிலும் சாப்பிடத் தக்கது. உடல் இளைப்பு, ரக்தம் கெட்டு சொரி சிரங்கு முதலியவை ஏற்படுதல், வாந்தி, சிறுநீருடன் ரத்தம் வெளியாதல், விஷமயக்கம், நாட்பட்ட ஜ்வரம் முதலியவைகளிலும், பித்த நோய்களிலும் ஸந்நிபாத நோய்களிலும் ஏற்றது.

ஜலத்தை அரைக்கால் அல்லது கால் பங்கு ஜலம் சுண்டுமளவு குறுக்கிக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது வாயு நோய்களில் நல்லது. கோடை

ஆரம்பத்திலும் பனிகால இறுதியிலும் கால்பங்கும் ஆவணி, புரட்டாசி மாதங்களில் அரைக்கால் பங்கும் சுண்டக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது நல்லது.

ஜலத்தை அரைப் பங்கு மீதமாகுமளவில் சுண்டவைத்துக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது பித்த நோய்களில் நல்லது. நல்ல கோடையிலும் காற்றடி காலத்திலும் இப்படிப் பாதியளவு குறுக்கிய நீர் சாப்பிட நல்லது.

கால் பங்கு மீதமாகுமளவில் குறுக்கிய நீர் முக்கியமாகக் கப நோய்களிலும், எல்லா நோய்களிலும் நல்லது.

ஜலத்தைக் காய்ச்சும்போது நுரையோ அழுக்கோ மிதந்தால் அதனை உபயோகிக்கக்கூடாது.

பகலில் காய்ச்சிய நீரை இரவில் உபயோகிக்கக்கூடாது. இரவில் காய்ச்சிய நீரை மறுநாள் பகலில் உபயோகிக்கக்கூடாது. நேரம் ஆக ஆக அதில் காய்ச்சியதால் ஏற்பட்ட லேசுத்தன்மை மாறி, எளிதில் ஜீர்ணமாகாமல் சிரமப்படுத்தும். ஆகையால் அவ்வப்போது காய்ச்சிச் சாப்பிடு.

கொதிக்கும் வென்னீரைச் சாப்பிடத்தக்க சூடுள்ளதாக ஆற்றிக் கொள்ள டம்ளர்-டமராவில் போட்டு ஆற்றுதே. குளிர்ந்த காற்று தாரையாக விழும் கொதி நீரிலே பட்டு. காய்ச்சியதால் ஏற்பட்ட நல்ல குணத்தைக் கெடுத்துவிடும். கொதி நீர் ஆறுவதற்கு, ஆவி உள்ளடங் கும்படி மூடித் தானே ஆறுவதற்கு அவகாசமளிக்கவேண்டும். அப்படி ஆறியதுதான் நல்லது. தாரையாக விழும்படி ஆற்றிச் சாப்பிட்டால் வயிற்றில் வாயு ஸ்தம்பிக்க இடமளிக்கும்.

மூர்ச்சை, உடல் எரிவு, பித்தம் புளித்துள்ள நிலை, ரக்த பித்தம், மது அதிகமாக அருந்தியதால் ஏற்படும் மயக்கம், தலை சுற்றுதல், களைப்பு, வரட்டு சுவாஸம், வாந்தி. ஹிருதயப் படபடப்பு இவைகளில் குளிர்ந்த நீர் நல்லது. விலாப்பிடிப்பு, விலாவலி, சளி, வாதரோகம், தொண்டைக்கட்டு, வயிற்று உப்புசம், குடல் திமிர்த்திருத்தல், விக்கல், நெய் எண்ணெய் முதலியவை ஜீர்ணமாகாமல் ஏற்படும் காணுக்கடி போன்று தடிப்பு, அஜீர்ணத்துடன் கூடிய ஜ்வரம் இவைகளில் குளிர்ந்த ஜலம் பருகத் தக்கதல்ல. வென்னீர் நல்லது.

அக்னி மந்தித்தல், பசியின்மை, ஜலோதரம், குஷ்டம், அஜீர்ண ஜ்வரம், கண்ணோய், ஆருத புண், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் எத்தனை நாவரட்சி இருப்பினும் சிறுகச் சிறுகத்தான் நீர் பருகவேண்டும். ஒரேயடியாக நாவரட்சி தணியுமளவிற்கு நிறைய நீர் பருகினுல் நோய் வளரும்.

★